



Björn Alber

Den bästa träningen!

Du vet att fysisk aktivitet är den viktigaste förbättrande och förebyggande förändringen som vi kan göra. **Vet vi då egentligen vilken aktivitet som är bäst?** Du har stått där och hört hur aerobicsinstruktören, spinninginstruktören, styrketräningsinstruktören, quigonginstruktören och många andra så kallade specialister hävdar att deras träning är den bästa. Dina kompisar har framfört självsäkra åsikter i samma ämne och tidningarna säger än det ena än det andra. Hur är det då egentligen? **Går det att få ett entydigt svar? Jodå!** Om du vet vad du vill lägga ner i tid och vilket resultat du vill ha så kan du få ett entydigt svar.

Det är två fundamentalt skilda system som bör aktiveras relativt intensivt sammanlagt tre gånger i veckan under minst 30 minuter.

1. KONDITIONSSYSTEMET

= hjärta, lungor och kärlsystem

2. FUNKTIONSSYSTEMET (styrka)

= muskler, leder, ligament och skelett.

KONDITIONSSYSTEMET tränas när du belastar stora delar av kroppens muskulatur med ett minst 20 minuter långt dynamiskt pass (muskelspänning och avslappning om vartannat). **Pulsen bör vara minst 60% av maximal**, ca 120 slag per minut eller mer. Det vill säga ett medelintensivt arbete. Löpningen är det klassiska exemplet men det fungerar utmärkt med terrängritt, discodans, cykling till och från jobbet, spinningpass eller paddeltur. Med andra ord aktiviteter som man lätt kan införliva i sin vardag. Detta system är viktigt att underhålla för vardaglig ork och bibehållen hjärt-kärlhälsa. I kommande artiklar kommer jag att gå in mer utförligt i detaljerna kring konditionsträning och dess optimering.

FUNKTIONSSYSTEMET tränas när du belastar dina muskler kort men intensivt. **Belastningen skall vara 80% av maximal kraft eller mer.** Det har visat sig att funktionsystemet är mycket viktigt att underhålla.

Drygt 80% av alla anmälda arbetsskador sitter i nacke, skuldra eller rygg. Det vill säga, inte nog med att de sitter i funktionsystemet, de sitter i överkroppens muskler och leder. Med funktionsträning kan man såväl bota som förebygga denna typ av skador.

I en dansk studie av unga till medelålders kvinnor som arbetade med omsorg av äldre kunde man visa att träning eliminerade förslitningsskador. Man lät hälften av en 7 500 personer stor grupp träna intensiv styrka och konditionsträning under instruktörsledning sammanlagt 60 minuter i veckan under ett år.

I den tränande gruppen försvann 90% av de så kallade förslitningsskadorna och sjukskrivningen sjönk med 30%.

Vill du ha mer argument?



Funktionsträning motverkar till den annars med åldern ökande muskelförlusten. Funktionsträning kan öka muskelmassan oavsett ålder och kön. Med den ökande muskelmassan följer en bättre ryggfunktion, bättre tarmfunktion och därmed minskad risk för tarmcancer. Mindre risk för ålderssockersjuka och bättre blodfetter. Mindre risk för ledförslitning och därtill hörande ledsmärta. Taktan varmed du fysiskt åldras saktas av. **Med den ökande muskelmassan följer en ökad förbränning** (fett). Efter en timmes löpning i hårt tempo tar det bara 20-30 minuter innan ämnesomsättningen är tillbaka på normalnivå. Efter en timmes intensiv styrketräning är ämnesomsättningen förhöjd i upptill ett dygn! Det är lätt att inse att funktionsträning är till för alla.

Funktionsträning är dock inte lika enkel att genomföra som konditionsträning. Du skall vara väl uppvärmd, utföra långsamma tungt belastade rörelser med rätt ledspel och rörelsemönster där muskeln belastas såväl vid sammandragning som vid förlängning. Idealt är 2 sekunder upp, 1 s i spänning, 4 s ner. Ej för många set och med rätt muskel engagerad. **Prutar du på något av ovanstående uteblir eller minskas effekten samtidigt som skaderisken ökar.** Med mer än 20 år som forskare och lärare i träningsfysiologi och idrottsmedicin kan jag konstatera att väldigt

få verkar ha förstått eller tillämpar ovanstående regler. **De flesta killar lyfter tungt men snabbt och ryckigt** med okontrollerade rörelser och i fel rörelsebanor? Träningseffekten blir suboptimal och skaderisken ökar. **Många tjejer använder för lätta vikter och utför för många repetitioner!** Detta leder endast till ökad förbränning och förslitningsrisk. Vi vet från seriös forskning att belastningen skall vara så hög att du endast orkar genomföra 8-12 repetitioner, men du skall försöka att göra 13 st!

Förutom ovanstående spelregler har forskningen även visat att; du får gärna göra ett eller flera uppvärmningsset (träningssomgångar med samma rörelse) men du ska mentalt satsa på att ett set blir maximalt. Du bör hålla dig till övningar som engagerar flera muskler samtidigt så att du kan genomföra ditt träningspass på högst en till en och en halv timme. Du bör inte vila för länge, max 1-2 min, mellan olika övningar för det minskar intensiteten i din träning. Om du har god kontroll spelar det mindre roll om du tränar i maskiner, med fria vikter eller kombinerar de bägge. Många uppställningar har gjorts för att utreda om det ena skulle vara bättre än det andra men ingen

signifikant skillnad har kunna visas.

Gruppträningsformer typ bodypump, bodybalance etc ger styrkeförbättring men med en avsevärt lägre effektivitet än den rena styrketräningen ger. Ytterligare en fördel med ren styrketräning är att den kan riktas så att man kan förstärka en specifik del i muskel- och skelettapparaten. Vid speciella krav på styrkan, t ex för ökad prestation i en specialidrott eller stor uthållighet ändras spelreglerna något men ovanstående är med god vetenskaplig dokumentation vad som gäller om man vill bli stark, hållbar och få en hög fettförbränning.

Sammanfattningsvis är det smart oavsett ålder och kön att lägga **30 minuter minst 3 gånger i veckan på aktivitet.** Än smartare är du om du använder minst en av dessa 30 minuters perioder till intensiv och kontrollerad styrketräning.

Carpe Diem

Björn Alber

Leg läkare specialist i idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se
bjorn@genesishealth.se